

～早春風～

風

仲間の心に温かい 国見町立
風を吹かせよう！ 県北中学校
R3.3.5(金)
第46号

2学年日より

感謝・決意・感動の 卒業証書授与式を！

3月12日は卒業証書授与式です。お世話になった、尊敬する先輩と同じ学び舎で過ごせる日も残り1週間となりました。2年生は先輩方がいなくなる不安と寂しさが入り混じった、複雑な思いではないでしょうか。

思えば、去年は3月に突然臨時休業に入り、卒業式にも参加できず、お礼の言葉を伝えることができずに、3年生(現高校1年生)とお別れしました。今年は、教室での参加となりますが、お礼の気持ちを届けることはできます。

今までの日常や当たり前のことがことごとく崩れ、いったい何を信じて、どのように取り組めばいいのか悩み多い1年間を送った卒業生のみなさんに、在校生は、「感謝・感動」をプレゼントしましょう。そして、改めて伝統を受け継ぎ、さらに県北中を自慢の学校にしますという強い決意を心にもって臨みましょう。

第2学年主任 今村 恵美子

～卒業式への臨む気持ち～

【2の1 渡邊さん】

私は3年生に「感謝」の気持ちと、「これからは私たちが県北中学校を引っ張っていきます。」という決意の気持ちで参加したいです。



【2の3 赤坂くん】

昨年の卒業式には出れず、今年の卒業式が初めてになります。卒業式に参加できることに感謝をし、三年生へ直接感謝の気持ちを届けることができないので、態度に感謝の思いを込めて、卒業式に臨みたいと思います。



【2の2 佐々木くん】

3年生は、新型コロナウイルス感染症の影響で、とても楽しみにしていた修学旅行や中体連がなくなっしまい、とても悲しい思いをしていたと思います。しかし、受験に向かって気持ちを切り替え、黙々と勉強する姿はとてもかっこよかったです。

そんな先輩方は自分にとっては、とても尊敬できる大きな存在です。卒業式では、先輩方に「感謝と尊敬」の思いで参加します。

東日本大震災から10年

2011年3月11日、10年前のこの日、東日本大震災が発生しました。今まで誰も体験したことのない大きな長い揺れ、その後の原発事故。この日を境に、今までの日常が、当たり前だったことが180度変わった生活を送った方々も多くいらっしゃいました。

県北中では、3月11日に全員で黙とうを捧げます。そしてもう一度、私たちはこの震災から何を学び、何を後世に伝え、どんな思いを抱きながら生きていくのかを考えていきたいと思っています。

毎日の生活リズムを整えよう！

～免疫力UP・頑張れる心と からだにつながります。～



◎元東海大学体育学部教授 小澤治夫先生の
学力(体力)が高い子どもたちを調べたデータより

給食・食育だより3月号より

- ①朝食をしっかり食べる。(体温が上がり、脳の血流がよくなる)
- ②1日1回便が出る。
- ③体調が良い。
- ④学校に行くことが嫌にならない。
- ⑤学校で眠くならない。
- ⑥よく歩く(動く)車で送迎してもらわない。
- ⑦お風呂に入る。(湯船に入る)
シャワーだけではだめ。
体温が上がらないうえ、疲れもあまりとれない。
- ⑧夜の外出はしない。
- ⑨毎日2時間以上勉強する。
- ⑩10時までには寝る。

*脳は夜のスマホ等のブルーライトを「昼の光」と感知してしまい、メラトニンが抑制され眠くなくなる。☞成長ホルモンが抑制 ☞疲れが取れない ☞朝起きれない。

身だしなみ(頭髪・服装等) を整えること

～普段の心がけが評価される部分～

同じ人間が服装によって、まったくちがった印象を与えるのは、「馬子にも衣装」ということわざが示すとおりである。ヒゲをのぼしてサングラスをかけていれば、たいていの人は警戒する。しかし、同じ人間がヒゲをそって、のりの就いたシャツを着ているならたいていの人はいちおう安心して対応してくれる。中身は同じなのだから、考えてみれば、服装で人を判断するのはおかしい話だけれども、私たちはせいぜい服装だの挙措(きよそ:立ち居ふるまい)動作だのといった観察可能な部分についての判断以外に第一印象をつくる材料がないのである。

もしも赤いスポーツシャツを着た人が銀行の窓口業務を扱っていたりしたら、いかにその人が有能な銀行員であっても、お客さんはその銀行を信用しなくなるだろう。初対面では、外見以上の身なりでひとまず、おおざっぱな直観的判断をする以外に他人を知る方法がないから、とにかく、いちおうの身なり、というものが大事なのである。

かつて就職試験にノーネクタイの薄汚い格好で来た、という理由で、そっけなく不合格のハンコを押されてしまった有能な男がいる。そういう外見上の理由で人間を判断した試験官の愚かさを笑う人もいるだろう。しかし、ことによると非常識は受験者の方にも同時にあったのかもしれない。初対面の相手がまれにみる人物鑑定能力の持ち主でない限り、外見上の第一印象はことのほか重要である。

(加藤 英俊 「人間関係」より)

受験を「合格のための関門」とだけとらえると、「入試の日だけ、あるいは面接の日だけ、身だしなみをちゃんとすればいい」という発想になります。入試当日だけちゃんとしている自分の厚顔無恥(こうがんむち:恥知らずで、厚かましくて、ずうずうしいこと)には気がつきません。修学旅行の時だってそうです。「身だしなみをきちんとする」というのを「おしゃれをする」と勘違いして大目玉をくらう人がいます。

県北中に来て感心していることは、服装や頭髪で、あまり注意や指導の必要がないということです。それだけ、みなさんが「端正な身だしなみ」を当たり前のこととして実践しているのだと思っています。「服装は心の乱れ」という言葉もありますが、外見上の格好の良さを求めない、県北中の素晴らしさが伝統として根づいているような気がします。

| 3月 8日(月) | | | |
|------------|-----|-----------|---|
| 朝自習:ナビ 社会⑩ | | | |
| 1 | 月 1 | 完全下校17:45 |  |
| 2 | 月 2 | | |
| 3 | 月 3 | | |
| 4 | 月 4 | | |
| 5・6校時 | | 卒業式予行 | |
| 短縮時程 | 給食 | 簡単清掃 | 部活あり |

| 3月 9日(火) | | | |
|------------|-----|-------------------|---|
| 朝自習:ナビ 国語⑭ | | | |
| 1 | 火 1 | SC来校 完全下校17:45 |  |
| 2 | 火 2 | | |
| 3 | 火 3 | | |
| 4 | 火 4 | | |
| 5 | 火 5 | | |
| 普通時程 | 給食 | 普通清掃 | 部活あり |

| 3月 10日(水) | | | |
|------------|-----|-----------|---|
| 朝自習:ナビ 数学⑮ | | | |
| 1 | 水 1 | 完全下校17:45 |  |
| 2 | 水 2 | | |
| 3 | 水 3 | | |
| 4 | 水 4 | | |
| 5 | 水 5 | | |
| 6 | 道徳 | | |
| 普通時程 | 給食 | 普通清掃 | 部活あり |

| 3月 11日(木) | | | |
|------------|-----|-----------------|---|
| 朝自習:ナビ 英語⑯ | | | |
| 1 | 木 1 | 完全下校14:30 目安 |  |
| 2 | 木 2 | | |
| 3 | 木 3 | | |
| 4 | 木 4 | | |
| 午後から | | 卒業式準備 | |
| 短縮時程 | 給食 | なし | 部活なし |

| 3月 12日(金) | | | | | |
|-----------------------------|-----------|---|--|-------|--|
| いつも通り登校: 何も持たずに登校する。 | | | | | |
| 7:55~8:10 | 読書(前日に準備) |  | | | |
| 8:10~8:20 | 朝の学活 | | | | |
| 8:30~9:10 | 学級活動 | | | | |
| 9:10~9:20 | トイレ休憩 | | | | |
| 9:25~10:20 | 卒業証書授与式 | | | | |
| 10:30~10:50 | 短学活 | | | | |
| 10:50~11:00 | 見送り準備 | | | | |
| (雨天時には、校舎内にて見送り) | | | | | |
| 11:00~ | 卒業生見送り・下校 | | | 部活動なし | |